

COLECCIÓN VIRTUS

# NUESTROS MIEDOS

P. Miguel Ángel Fuentes, I.V.E.



EDIVE

*San Rafael (Mendoza) Argentina – Año 2011*



“Mi corazón se estremece en mi interior,  
me asaltan pavores de muerte;  
miedo y temblor me invaden,  
un escalofrío me atenaza”  
(Salmo 55, 5-6).

“Es el miedo una pasión extraña y los médicos afirman que ninguna otra hay más propicia a trastornar nuestro juicio. En efecto, he visto muchas gentes a quienes el miedo ha llevado a la insensatez, y hasta en los más seguros de cabeza, mientras tal pasión domina, engendra terribles alucinaciones”  
(Montaigne, *Ensayos*, cap. XVII).

Uno de los problemas ineludibles de la vida afectiva y espiritual es el miedo, pasión fundamental y, en muchos casos, muy difícil de manejar. No nos referimos a todo temor; hay temores buenos, sanos y necesarios a nuestra naturaleza. El susto ante un peligro verdadero es una reacción espontánea y saludable; a través suyo funciona nuestra natural afición de supervivir. La falta de temor, es decir la “impavidez”, es, por eso, o un síntoma enfermizo o un vicio; es cierto que sin ser muy frecuente tal distorsión afectiva puede darse hasta cierto punto; de niños hemos leído el conocido cuento de los hermanos Grimm del “hombre que no sabía lo que era el miedo”. Se da en parte en los que juegan con el riesgo, a quienes la Sagrada Escritura recuerda: “Quien ama el peligro, perecerá en él” (Sir 3, 26). Ahora tratamos del temor desbocado o incluso simplemente exagerado, que es un notable problema, a menudo con serias consecuencias espirituales y psicológicas.

Santo Tomás dedicó a esta pasión un lugar destacado en su exposición teológica: nada menos que cuatro cuestiones de la Suma Teoló-

gica, con un total de 16 artículos, lo que cualquier conocedor de la obra del Aquinate sabe que es una respetable dimensión<sup>1</sup>.

Nuestra sociedad vive llena de temores y de miedos: a la muerte, a la enfermedad, al hambre, a la carestía, a la guerra, a la delincuencia, a la falta de trabajo, a las catástrofes naturales, al fracaso, etc. Una inadvertida consecuencia del miedo es el ritmo febril de nuestras actividades y pensamientos, que dejan esa sensación de que la vida se nos pasa volando, sin tiempo para el *ocio intelectual*, es decir, para pensar y reflexionar. En efecto, el hiperactivismo que caracteriza al hombre moderno tiene un nombre propio: se llama “fuga”. Escapamos de pensar en la eternidad, en el sentido de la vida y de la muerte, en el misterio del dolor, en nuestra finitud, en Dios, en nuestro destino post-mortal, en nuestra misión en el mundo. Nuestras tremendas ocupaciones, a menudo no son más que excusas para no pensar qué somos y qué llegaremos a ser porque nos asuntan estas verdades. Vivimos con miedos; el temor alienta muchos de nuestros actos; a cada instante estamos amedrentados de tener que pensar qué sentido tiene lo que estamos haciendo (¡porque tenemos mucho miedo de descubrir que, en realidad, muchos de nuestros afanes carecen de sentido!). Y sin embargo, tarde o temprano deberemos enfrentar esta realidad; de ahí que debamos aprender a resolver nuestros miedos.

## 1. Esa pavorosa realidad

Si bien muchos de nuestros miedos son conscientes, quizá la mayoría de ellos pasan desapercibidos a nuestros propios ojos. Lo que no significa que sean inocuos: aunque seamos inconscientes, nuestros temores actúan condicionando nuestro carácter, limitando nuestros actos y bloqueando una importante parte de nuestra personalidad.

El Diccionario de la Real Academia Española define el miedo como una “perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario”; los antiguos lo describían como una pasión del apetito irascible que nos aleja del mal arduo y futuro, cuando lo consideramos

---

<sup>1</sup> Cf. Santo Tomás, *Suma Teológica*, II-II, 41-44. Se puede consultar al respecto: P. Lumberras, *El temor en Santo Tomás y en los clásicos*, en: “Ciencia Tom.”, 79 (1952), 611-631; C.M. Cserto, *De timore Dei iuxta doctrinam scholasticorum a Petro Lombardo usque ad S. Thomam. Disquisitio historico-theologica*, Romae (1940).

más o menos imposible de resistir. El “Diccionario ideológico” de Julio Casares establece algunos términos asociados, como temor, recelo, aprensión, pánico, canguelo, espanto, pavor, terror, horror, fobia, susto, alarma, peligro o pánico<sup>2</sup>.

Esta intensa emoción afecta la función de la sensibilidad que nos capacita para luchar y superar las dificultades (que designamos con el nombre de “irascible”); es “una defensa organizada frente a estímulos que rompen el equilibrio fisiológico”<sup>3</sup>; sólo que en lugar de empujarnos a prevalecer sobre algún obstáculo, el miedo dispara un mecanismo de huida, de paralización o de rendición. Esto ocurre cuando algo se presenta, al mismo tiempo, como futuro y muy difícil (más aún si parece imposible) de superar. Si ese mal ya estuviese presente, nuestro sentimiento sería, en cambio, de dolor o tristeza; si, por el contrario, lo percibiéramos como superable, se despertaría en nuestro interior la pasión de la audacia.

Algunos de nuestros miedos son “innatos”, o mejor dicho, “ligados a nuestra naturaleza”, parte del sistema de autodefensa de nuestro organismo; de ahí que tales miedos se den, con mayor o menor intensidad, en todas las personas, aunque pueden ir superándose con el tiempo y con el trabajo educativo del carácter. Otros miedos son, por el contrario, “aprendidos”, es decir, surgidos de experiencias traumáticas (accidentes, catástrofes naturales, o traumas emotivos tales como humillaciones, abandonos, etc.) a partir de las cuales surge el temor de que se repitan; los estímulos que pasan a relacionarse con aquellas experiencias disparan la reacción temerosa (quien estuvo en un terremoto, se siente más tarde perturbado ante una vibración de las paredes, incluso cuando ésta tal vez sea producida por el paso de un camión por la calle). También podemos hablar de miedos “transmitidos” o “contagiados”, pues este modo de reaccionar se aprende a menudo de los que nos rodean; por eso, muchos padres medrosos hacen que sus hijos terminen por ser, también ellos, inseguros y temerosos.

El miedo es una reacción psico-somática causada por la percepción de un mal amenazante. Aristóteles dijo con acierto que nace de

---

<sup>2</sup> Cf. Casares, Julio, *Diccionario ideológico de la real Academia Española*, Barcelona (1997), 423.

<sup>3</sup> Rojas, E., *La ansiedad*, Buenos Aires (2007), 27.

la “fantasía del mal futuro corruptivo o aflictivo”<sup>4</sup>. La *percepción* es su causa mientras que la transmutación psico-somática es su efecto. Nace, pues, de la percepción de algo que amenaza con dañarnos grandemente; esta percepción puede ser real (si  *vemos* a una persona que avanza hacia nosotros con un garrote o  *escuchamos* el ruido de una ventana que está siendo forzada desde el exterior) o imaginaria (cuando nuestra fantasía proyecta imágenes morbosas y espantos nocturnos); a menudo las percepciones reales se  *cargan de tintes extras* por causa de la imaginación, y así la vista del ratero a quien sólo interesa nuestra billetera nos puede parecer la amenaza del asesino serial dispuesto a beberse nuestra sangre. La fantasía puede, y suele, dar al mal temido un peso superior a la realidad:

“Tiene el miedo muchos ojos y ve las cosas debajo de tierra, cuanto más encima en el cielo”, dice Sancho (Cervantes, *Don Quijote de la Mancha*).

De ahí que para tener una apreciación correcta de los miedos, éstos nunca deban medirse según la magnitud objetiva de la realidad que los causa sino considerando la dimensión que toman en la imaginación del sujeto (una araña puede ser objetivamente inofensiva, pero para quien le tiene fobia, es un mal o un obstáculo insuperable). En las enfermedades psicológicas en las que el miedo juega un papel singular, esto debe ser tenido muy en cuenta, pues el terapeuta y el director espiritual no lidian contra algo real sino con la inflación imaginaria que proyecta la fantasía del enfermo.

Como resultado de esa percepción las funciones orgánicas producen una reacción de huida del exterior hacia el interior, por lo que observamos que la circulación mengua y, en consecuencia, el rostro empalidece, el cuerpo se nos hiela y perdemos dominio sobre nuestros miembros; del rey Baltasar, al presenciar la aparición de la mano divina escribiendo sobre la pared del palacio, dice el libro sagrado: “entonces el rey cambió de color, sus pensamientos le turbaron, las articulaciones de sus caderas se le relajaron y sus rodillas se pusieron a castañetear” (Daniel 5, 6). Las reacciones son diversas en cada persona, según los temperamentos, los caracteres y la situación mental que tenga en el momento del susto; pero en todos los casos los efectos del miedo descontrolado resultan nocivos. De allí que Santo Tomás dijera que des-

---

<sup>4</sup> Citado por Santo Tomás en *Suma Teológica*, I-II, 41, 2 ad 3.

pués de la tristeza, el miedo es el movimiento del apetito sensible que más razón de “pasión” tiene. El santo, en este caso, usaba el término “pasión” con toda su fuerza etimológica de “padecimiento”. El miedo es un sufrimiento, un padecimiento del sistema emotivo, a raíz de un “ataque” sufrido por algo real o imaginario, que le llega siempre a través de su fantasía. No decimos que el mal que amenaza sea irreal; por el contrario, a menudo es realísimo; pero se trata de algo *futuro* (o sea, no ha afectado *ya* a la persona sino que está por afectarla o, por lo menos, amenaza con *continuar afectándola* —miedo a su continuación o perpetuación—) que, por obra de la fantasía, comienza a actuar desde ahora; cuando un mal pasa a estar presente lo que se da es más propiamente la pasión de la tristeza<sup>5</sup>. Quien piensa que tras la puerta de una habitación clausurada largos años, vive el fantasma de un ahorcado, siente aprensión y estrechamiento de su corazón, aunque nunca llegue a abrir esa puerta para desengañarse o para cerciorarse; el que teme a cada instante recibir una mala noticia relacionada con sus seres queridos, está ya sintiendo el sabor amargo de la desgracia, aunque ésta no haya sucedido aún y tal vez, nunca ocurra.

La transmutación somática que más caracteriza esta pasión es la *contracción corporal*, análoga, como destacaban los antiguos, a la reacción del pueblo frente a la invasión del enemigo: todos los ciudadanos se repliegan dentro de los muros que defienden la ciudad. Del mismo modo, ante la persona que nos alza la mano, solemos instintivamente replegarnos y acurrucarnos como para ofrecer menor superficie a los golpes. En el alma sucede otro tanto. De aquí que los miedos produzcan uno de los defectos más tristes de la personalidad: la pusilanimidad, que retrae de las cosas grandes pero adecuadas a la capacidad del sujeto y que definimos, precisamente, como “el temor de no poder realizar las cosas que cree falsamente superiores a las propias posibilidades”<sup>6</sup>.

En el temor, con mucha frecuencia, la fantasía —canal por el que se activa el mecanismo medroso— deforma la realidad. De ahí que el relato de los acontecimientos en que el miedo ha invadido a una persona deban ser cribados. Las narraciones de peligros pasados, de malos tratos sufridos, de circunstancias de gran peligro, catástrofes y otros sucesos por el estilo, suelen estar “agrandados” por el narrador; unas

<sup>5</sup> Cf. Santo Tomás, *Suma Teológica*, I-II, 35, 3.

<sup>6</sup> Santo Tomás, *Suma Teológica*, II-II, 133, 2.

veces por protagonismo, pero otras porque es el modo en que fueron percibidos en el momento en que ocurrieron, o porque así los reconstruye la memoria a partir de una imaginación dolida. No sólo debe ser “crítico” el que escucha al narrador que cuenta sus aventuras en una ronda de amigos, sino también el psicólogo o el director espiritual que reconstruye la anamnesis de una persona. Sobre todo debemos tener esto en cuenta cuando los miedos han engendrado rencores (por ejemplo, los miedos ocasionados por padres o maestros castigadores o violentos, los que han surgido por amenazas de parte de un cónyuge, de un superior, etc.), pues el rencor, el odio, o el resentimiento, potencian la imaginación y deforman los recuerdos negativos.

El miedo tiene muchos rostros y grados, algunos de los cuales no los enumeramos habitualmente entre las especies del temor pero que, sin embargo, son temores. Juan Damasceno, en el declinar de la época patrística, enumeraba entre los miedos la *flojera* o incuria, que no es otra cosa que el temor a los grandes trabajos; la *turbación* o rubor, que es el miedo a que nuestros actos privados sean conocidos por el público; la *vergüenza*, que es el temor de la deshonra de los actos torpes; el *estupor*, que es el miedo de los males insólitos; y la *congoja*, que es el temor de los males que pueden asaltarnos imprevistamente.

En la actualidad se distingue de modo muy general entre miedo, ansiedad y fobia. Por *miedo* se entiende el temor de algo concreto, real o imaginario, pero siempre identificable: miedo a la muerte, a la enfermedad, al pecado, a la soledad o al demonio. En cambio, *ansiedad* responde más bien al temor difuso, indefinido, vago. El miedo se produce *por algo*, la ansiedad *por nada*; esta última sería, pues, un temor impreciso sin objeto exterior (nítido)<sup>7</sup>. Las *fobias* se caracterizan por la desproporción e irracionalidad del temor hacia las cosas más dispares: se puede sentir *fobia* de los lugares cerrados, de las alturas, de la luz, de los animales, de los insectos, etc. No hay que confundir esta fobia (forma desmedida e irracional de miedo) con el desprecio u odio extremo hacia ciertas cosas o personas, que a veces recibe el nombre de “fobia”, como la “xenofobia” u odio a lo que es extranjero, o la “androfobia”, odio a lo masculino; estas últimas son, por lo general, expresión más bien del odio que del miedo. Cuando la ansiedad nos hace perder totalmente el control se habla de *pánico* —cuyas características son la

<sup>7</sup> Cf. Rojas, Enrique, *La ansiedad*, op. cit., 24-25.



anarquía en el pensar, sentir y actuar— y de *terror* cuando llega hasta la paralización. De todos modos, no busquemos en estas clasificaciones una jerarquía o escala de miedos, pues a menudo los términos se usan con mucha libertad, hasta como sinónimos unos de otros, y varían según los autores.

## 2. ¿Qué tememos?

Como decíamos más arriba, el objeto general de todo miedo es el mal futuro arduo, es decir, *las cosas que nos amenazan*.

Los objetos de nuestros miedos pueden ser prácticamente “infinitos”, puesto que dependen en gran medida de nuestra fantasía y ésta no tiene límite para cargar de tinta la realidad o incluso para inventar amenazas inexistentes fuera de la imaginación. Hay quienes temen la muerte, la enfermedad, los accidentes sorpresivos, viajar en avión, subir a una altura (vértigo), los lugares cerrados (claustrofobia) o los espacios abiertos (agorafobia). Algunos tienen miedo a no ser queridos, a ser abandonados por sus familiares, a no quedar embarazadas, a ser madres, a no tener hijos, a tener muchos hijos, a perder a los padres, a la muerte de sus hijos, a ser despedido del trabajo, a no triunfar, a ser un “don-nadie” en la vida. Se siente miedo del demonio, de los fantasmas, de los difuntos, de los animales grandes, de los insectos, de las bacterias, de la oscuridad, de la luz excesiva, etc. Incluso, como ya mencionamos, hay temores *indefinidos* (lo que implica un desequilibrio de raigambre más biológica) que responden a lo que llamamos “ansiedad”.

Escribe Montaigne en un célebre ensayo: “Dejando a un lado el vulgo, a quien el miedo representa ya sus bisabuelos que salen del sepulcro envueltos en sus sudarios, ya brujos en forma de lobos, ya duendes y quimeras, hasta entre los soldados, a quienes el miedo parece que debía sorprender menos, cuántas veces les ha convertido un rebaño de ovejas en escuadrón de coraceros; rosales y cañaverales en caballeros y lanceros, amigos en enemigos, la cruz blanca en la cruz roja y viceversa. Cuando el condestable de Borbón se apoderó de Roma, un portaestandarte que estaba de centinela en el barrio de San Pedro, fue acometido de tal horror, que a la primera señal de alarma se arrojó por el hueco de una muralla, con la bandera en la mano, fuera de la ciudad, yendo a dar en derechura al sitio donde se encontraba el enemigo,

pensando guarecerse dentro de la ciudad (...). No fue tan afortunado el enseña del capitán Julle, cuando se apoderaron de la plaza de San Pablo el conde de Burén y el señor de Reu, pues dominado por un miedo horrible arrojose fuera de la plaza por una cañonera y fue descuartizado por los sitiadores. En el cerco de la misma fue memorable el terror que oprimió, sobrecogió y heló el ánimo de un noble que cayó en tierra muerto en la brecha, sin haber recibido herida alguna. Terror análogo acomete a veces a muchedumbres enteras. En uno de los encuentros de Germánico con los alemanes, dos gruesas columnas de ejército partieron, a causa del horror que de ellas se apoderó, por dos caminos opuestos; una huía de donde salía la otra. Ya nos pone alas en los talones, como aconteció a los dos primeros, ya nos deja clavados en la tierra y nos rodea de obstáculos como se lee del emperador Teófilo, quien en una batalla que perdió contra los agarenos, quedó tan pasmado y transido que se vio imposibilitado de huir, *adeo pavor etiam auxilia formidat* ('el miedo horroriza de todo hasta de aquello que pudiera socorrerle': Quinto Curcio), hasta que uno de los principales jefes de su ejército, llamado Manuel, le sacudió fuertemente cual si le despertara de un sueño profundo, y le dijo: 'Si no me seguís, os mataré; pues vale más que perdáis la vida que no que caigáis prisionero y perdáis el imperio'. Expresa el miedo su última fuerza cuando nos empuja hacia los actos esforzados, que antes no realizamos faltando a nuestro deber y a nuestro honor. En la primera memorable batalla que los romanos perdieron contra Aníbal, bajo el consulado de Sempronio, un ejército de diez mil infantes a quien acometió el espanto, no viendo sitio por donde escapar cobardemente, arrojose al través del grueso de las columnas enemigas, las cuales deshizo por un esfuerzo maravilloso causando muchas bajas entre los cartagineses. Así, afrontando igual riesgo como el que tuvieron que haber desplegado para alcanzar una gloriosa victoria, huyeron vergonzosamente"<sup>8</sup>.

Algunos miedos parecen repetirse con más frecuencia en las sociedades: el temor al fracaso, a la sexualidad, a confiar en los demás, a hablar en público, a la soledad, etc. Con Aristóteles, Santo Tomás, apuntó como los *principales* objetos del temor cuatro cosas: la muerte, las cosas repentinas, aquello que no tiene remedio y el temor mismo. Las observaciones de estos maestros antiguos no carecen de interés.

---

<sup>8</sup> Montaigne, Michel, *Ensayos de Montaigne seguidos de todas sus cartas conocidas hasta el día*, París (1912), 40-41.

Indudablemente la *muerte* es la realidad principalmente temida por los hombres. En particular la temen aquellos que no creen en nada posterior a ella. La muerte es, de hecho, mal corruptivo por excelencia. Y como la muerte es el momento más significativo de la persona, que señala su paso a otro modo de vida (si acepta la inmortalidad), a la disolución total (si rechaza cualquier modo de pervivencia postmortal) o a una vida infinita y eternamente feliz o infinita y eternamente desgraciada (si acepta la justicia divina), ocupa un lugar central en nuestros pensamientos y aprehensiones.

“¡O muerte, muerte! ¡A cuántos privas de agradable compañía! ¡A cuántos desconsuela tu enojosa visitación! Por uno que comes con tiempo, cortas mil en agraz” (*La Celestina*, Fernando de Rojas).

No menos se teme *lo que puede sucedernos repentinamente*: “temeroso de algún mal repentino suceso”, dice Cervantes en el *Quijote*. El poder prepararse para los eventos aciagos amortigua los miedos, porque el temor versa principalmente sobre lo inminente e incierto. Estar preparados tranquiliza hasta cierto punto, aunque lo que se tema sea el ataque del enemigo; pero cuando se recela una agresión que puede ser o no ser, que puede ocurrir hoy o mañana o tal vez nunca, los resortes de la fantasía se disparan. Santo Tomás nota con acierto que lo insólito y repentino de los sucesos adversos contribuye a aumentar dos factores fundamentales en el temor: la magnitud del mal y la debilidad del medroso. Lo primero, porque así como los males a medida que se los considera detenidamente, se los juzga en su justa medida, el no poder sopesarlos nos hace tomarlos por más graves de cuanto son: “el temor del mal futuro se aminora mediante su consideración anticipada”. La razón es patente: las cosas que se ponen frente a su contrario parecen más intensas; un cuervo negro al posarse ante de una pared blanca parece más oscuro; al que pasa inesperadamente de la riqueza a la pobreza ésta, puesta en inevitable contraste con la abundancia anterior, parece más amarga:

“Ayer era rey de España,  
hoy no lo soy de una villa;  
ayer villas y castillos,  
hoy ninguno poseía;  
ayer tenía criados

y gente que me servía,  
hoy no tengo una almena  
que pueda decir que es mía.  
¡Desdichada fue la hora,  
desdichado fue aquel día  
en que nací y heredé  
la tan grande señoría,  
pues lo había de perder  
todo junto y en un día!”

No debe sorprendernos, pues, que se teman más los males cuya venida no podemos mirar de lejos para esperarlos preparados.

Asimismo, cuando los peligros surgen de improviso, se agiganta la debilidad de la persona que teme, porque así como quien está preparado es fuerte, el descuidado tiene siempre las defensas bajas y es fácil presa de los males insospechados. La esperanza y la experiencia hacen al hombre más poderoso; la poca esperanza o la inexperiencia son, en cambio, fuente de temor: “las cuales cosas, todas juntas y cada una por sí, son bastantes a infundir miedo, temor y espanto en el pecho del mismo Marte, cuanto más en aquel que no está acostumbrado a semejantes acontecimientos y aventuras” (Cervantes, *Don Quijote*).

No decimos, sin embargo, que cualquier examen del mal disminuya el temor, sino *sólo aquella consideración* capaz de lograr objetividad. Teniendo tanto que ver, la *fantasía*, con la causa y gravedad de nuestros miedos, hay casos en que una meditación intensa de los riesgos que nos amenazan, por mal manejo de la imaginación, termina por producir daños más notables que un mal imprevisto. Por tanto, cuando hablamos de los males repentinos como causa del miedo, no nos referimos a los que de hecho nos afectan inesperadamente, pues mientras no los esperemos no los tememos, sino al *temor de lo repentino*, al miedo de que surja algo inesperado, aunque no sepamos qué puede llegar a ser. Es el caso de quien teme que en cualquier momento su paz sea turbada por una mala noticia, por una desgracia inesperada, por un infortunio imprevisto. En esta línea de miedos debemos ubicar la *ansiedad*, que, a veces, parece no tener objeto determinado.

Como es obvio, también se temen *las cosas que no tienen remedio*. Si padecer un sufrimiento es malo, padecer ese mismo dolor el doble de tiempo es doblemente malo; si debe padecerse toda la vida, sin

remedio alguno, es inmensamente duro y amedrenta en gran medida; y si puede afectarnos por toda la eternidad se lo teme como infinitamente malo y es enormemente aterrador. De donde no hay palabras que más apoquen el corazón del hombre que las que Dante esculpió sobre la puerta del infierno:

*Lasciate ogni speranza, voi ch'entrate!*

¡Vosotros los que entráis, deponed toda esperanza!

Y sin embargo, muchos hombres más se atormentan por los males irremediables de esta vida, que por la incurable ruina del eterno padecimiento. Son demasiados los que se asustan más por la enfermedad sin remedio o por el anuncio de la muerte, que por la posibilidad de la condenación. ¡Evidentemente no han pensado sosegadamente en la diferencia entre uno y otro mal! De aquí que en la naturaleza y profundidad de un temor, vaya mucho el conocimiento que tenemos del mismo; por tanto, cuando hablamos del temor de lo *desconocido*, esto debe entenderse como miedo del “rostro” que le damos, en nuestra fantasía o inteligencia, a esa realidad aún inexistente. Quien no medita en su futuro eterno tal vez no lo tema, o lo tema poco; pero esto no es ya serenidad sino locura, falta del temor necesario para preservar la vida, que en tal caso es la eterna. Por eso dice la Escritura: “piensa en tus postrimerías y no pecarás” (Sir 28, 6).

El cuarto de los objetos señalados por Santo Tomás es el *miedo del miedo*, quizá uno de los más nocivos para el alma. “Nada me horroriza más que el miedo, dice el citado Montaigne, y a nada debe temerse tanto como al miedo; de tal modo sobrepuja en consecuencias terribles a todos los demás accidentes”<sup>9</sup>. Tememos según lo que amamos y amamos nuestra entereza y seguridad. Quien ha experimentado el miedo y sus efectos dañinos, no quiere volver a experimentar tal pasión, pero eso mismo la atrae. Hay dos cosas por las cuales el temor se nos vuelve temible. La primera es la amarga experiencia de los efectos del miedo; quien ha experimentado una crisis de ansiedad teme mucho que se repita, y sin pretenderlo, ese temor puede precipitarla nuevamente. La segunda causa está ligada a nuestro orgullo. El temor, en efecto, derrumba una de las razones fundamentales en las que descansa la respetabilidad de una persona en el plano humano: su entereza y aplomo. El coraje ha sido para muchas culturas la *virtud primordial*, al punto de

---

<sup>9</sup> Ibidem, 42.

preferir la muerte a la deshonra del abatimiento. El romanticismo con su carga escéptica exhumó las miserias paganas y con ellas puso nuevamente sobre el tapete esta confusión mundana entre valor y desprecio de la muerte, que, en el fondo, no es otra cosa que el disfraz elegante de miedos que humillan a la persona: un “antes muerto que mendigo” no manifiesta tanto bravura cuanto extremo miedo a la pobreza y grande codicia; así “muerto pero no vencido” no siempre es signo de fiereza sino el parapeto tras el cual se atrinchera un enorme miedo a la frustración y a la deshonra. Por demostrar que “no se tiene miedo” muchas personas son capaces de hacer locuras. De lo que resulta evidente que algunos tienen miedo a la dolorosa y humillante experiencia del miedo: a sentir miedo y a que los demás sepan que se tiene miedo.

A los antedichos añadamos un temor de raigambre psicológica y/o espiritual: el *escrúpulo* o temor infundado que es, a menudo, neurótico (aunque también puede ser una purificación divina). Puede recaer sobre cosas profanas (escrúpulo por la limpieza, por el orden), aunque a menudo se relaciona con cuestiones religiosas, como el escrúpulo o temor de pecar o de haber pecado, de condenarse, etc. Es una duda angustiosa que perturba grandemente la razón. Tiene serias consecuencias espirituales, psíquicas e incluso orgánicas. Se relaciona con las obsesiones patológicas que son “ideas absurdas, falsas, ilógicas, que pueden aparecer también como pensamientos, imágenes o impulsos persistentes que el sujeto reconoce carentes de sentido y lucha una y otra vez contra ellas, pero no puede dominarlas”<sup>10</sup>. Muchas almas buenas viven encadenadas por estos temores, los cuales, si no se combaten seriamente, pueden llevar a la locura<sup>11</sup>.

### 3. La causa de nuestros miedos

Es cierto que el miedo no es primariamente un movimiento apetitivo de búsqueda sino de huida, lo que quiere decir que tiene por objeto un mal. Pero para ser exactos, deberíamos decir que todo miedo es una “reacción derivada” del amor: “nadie duda —decía San Agustín— que no es otra la causa del temer, sino la posibilidad de perder

<sup>10</sup> Rojas, E., *La ansiedad*, op. cit., 144-145.

<sup>11</sup> Cf. Fuentes, Miguel Á., *La ciencia de Dios*, San Rafael (2001), 1ª ed., Tercera Parte, cap. III, II, 1, 273-283. También: Fuentes, M., *Educación de los afectos*, San Rafael (2007), 155-160.

después de conseguido, o no alcanzar después de esperado, aquello que amamos”<sup>12</sup>. El amor es la “pasión originaria”: todas las demás se derivan de ella como diversas reacciones del apetito sensible según las circunstancias en que se encuentre nuestro amor: “No te maravilles, madre, de mi temor, pues es común condición humana que lo que mucho se desea jamás se piensa ver concluido” (*La Celestina*, Fernando de Rojas). Cuando lo que amamos está ausente, lo *deseamos*; cuando está presente, lo *gozamos*; cuando algo se le opone, *odiamos* aquello que lo impugna; si algo lo corrompe, nos *entristecemos*; si está amenazado por algo futuro que podríamos evitar fácilmente, *huyendo* lo sacamos de su alcance; y si se presenta como enemigo difícil, *tememos*, etc. No hay pasión que no se explique por el amor y sin el amor no se entiende ninguna pasión, ni puede *educarse o controlarse*.

El amor es, pues, causa al menos dispositiva del temor: sólo se teme si se ama y se teme en la medida en que se ama. Esto vale para los temores buenos y los malos: tememos ofender a Dios si amamos a Dios y tememos perder el alma si amamos nuestra alma; pero si somos codiciosos tememos a quien puede impedir que nos enriquezcamos sin medida, y si amamos el poder, tememos a los posibles rivales:

*“Audit tyrannus anxius  
adesse regum principem...”*<sup>13</sup>

Señalo también, como causa de muchos miedos (no de todos, ciertamente) el *sentimiento de inferioridad* o falso concepto de sí mismo<sup>14</sup>. Éste puede ser consecuencia de una personalidad sin formar, de fracasos mal digeridos, del orgullo que teme el ridículo, o de una vanidad afrentada por no ser *como querría ser* (menos gordo, no tan flaco, no tan bajo, sin este defecto físico, rubio en vez de morocho, morocho en lugar de rubio, con rulos o sin ellos, con otra musculatura, con diferente timbre de voz, más inteligente, etc.). Denota siempre ausencia de realismo (pasa por alto los verdaderos dones que se poseen y exagera los defectos) y un orgullo no mortificado. Nace de la tendencia que tiene toda persona de ser estimada y apreciada, de su hambre de considera-

<sup>12</sup> San Agustín, citado por Santo Tomás en *Suma Teológica*, I-II, 43, 1.

<sup>13</sup> “El tirano oye con ansiedad que hay un rey de reyes” (Himno de los Santos Inocentes, refiriéndose al temor de Herodes al escuchar a los magos de oriente que le anuncian que ha nacido un Rey Mesías).

<sup>14</sup> Cf. al respecto, Irala, N., *Control cerebral y emocional*, Buenos Aires (1994), 239-244.

ción; cuando ese sentimiento es atropellado, la tristeza interior provoca un verdadero conflicto que se traduce en un sentimiento de inferioridad que puede llegar a constituir, según Adler, un “complejo”. Este “complejo de apocamiento”, como lo llamaba Alberto Hurtado, lleva al desaliento, a la frustración, a la amargura; hace bajar los brazos, frena toda empresa (“¿qué puedo lograr yo?”, “mis obras no valen nada”, “¿quién se va a interesar en mí?”, “da lo mismo que actúe o no, nada se gana”), condena a los hombres a la inutilidad y a la “mala sombra” (“mala”, porque no es sombra de humildad sino de pusilanimidad). Y a la larga suele generar un “sentimiento de revancha”, de “superioridad”, una necesidad neurótica de imponerse para demostrar a los demás, y sobre todo a sí mismo, que uno vale, que puede, que es algo o alguien, que debe ser tenido en cuenta, etc. Esta reacción de superioridad, tan enfermiza como el sentimiento de inferioridad que la origina, está cargada de orgullo, manifiesta el miedo oculto al anonimato, a no ser tenido en cuenta, el temor de ser menospreciado, etc.; tiene mucho de patológico y puede desencadenar todo un cuadro de desequilibrio mental, con graves consecuencias personales, familiares y sociales.

#### **4. Los efectos de nuestros miedos**

El temor, como todas las pasiones que implican fuga del mal, tiene efectos notables.

Desde el punto de vista fisiológico, con el miedo, se da un incremento del metabolismo celular, de la presión arterial, de la glucosa en sangre y de la actividad cerebral, así como de la coagulación sanguínea. Todas las funciones no esenciales tienden a lentificarse o detenerse mientras que la sangre fluye a los músculos mayores (especialmente a las extremidades inferiores, en preparación para la huida) y el corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células (especialmente adrenalina). Se modifican los ojos, agrandándose para mejorar la visión, se dilatan las pupilas para facilitar la admisión de luz, la frente se arruga, los labios se estiran horizontalmente. Como el sistema límbico fija su atención en el objeto amenazante, los lóbulos frontales (encargados de cambiar la atención consciente de una cosa a otra) se desactivan parcialmente. Durante un ataque de pánico la atención consciente queda fijada en el peligro, y si los síntomas fisiológicos como el ritmo cardíaco o la presión sanguínea son interpretados por el sujeto



como una confirmación de la realidad de la amenaza, se produce una retroalimentación del miedo, que impide una ponderación del auténtico riesgo. Esto sucede, especialmente, en el caso de las fobias: la atención del fóbico es incapaz de dirigirse a otra cosa que al objeto de su fobia y magnifica el peligro ante la incomprensión de los presentes.

A este conjunto de síntomas, los antiguos lo denominaron *contracción*, porque las funciones corporales parecen frenarse y replegarse sobre sí mismas, encogiéndose, en parte para ofrecer al potencial enemigo menos posibilidades de herirnos, en parte para preparar una posible defensa o huida; como consecuencia los miembros contraídos tienden a agarrotarse, por eso decimos que el miedo “nos deja helados” o “nos paraliza”:

“Se quedó paralizado. Un temblor de espanto le sobrecogió. En el suelo yacía una mujer muerta, caída al pie de la cama. Sobre su rostro amoratado, el pelo, suelto, tendía un velo espeso de sombra. Los muebles habían sido violentados: estaban abiertos y esparcidos los cajones” (Emilia Pardo Bazán, *Cuentos trágicos*).

En efecto, si bien el miedo en algunos grados dispara la reacción de fuga, en otros petrifica. Pero hay que estar atentos también a los disfraces de estas reacciones: algunos escapes se disfrazan de activismo o hiperactivismo, pues el temor de enfrentar lo que nos produce disgusto o tedio suele empujarnos a compensar nuestra huida del deber con una actividad febril. Psicológicamente ocurre algo paralelo a estas reacciones físicas, y por eso la persona temerosa queda como fijada, clavada, en su atención obsesiva, sobre aquello que despierta su miedo.

Consecuencia del primero, es el segundo efecto: el miedo *dificulta las operaciones*; porque la contracción física tiende a volver rígidas las cosas, fenómeno al que no escapan nuestras operaciones espirituales. Muchas personas, en momentos de intenso miedo, no pueden pensar, ni hablar, ni siquiera huir: “Estupefacto, la voz se apaga en mi garganta y se erizan mis cabellos”, dice Virgilio<sup>15</sup>. Esta dificultad se manifiesta a menudo como torpeza para dominar la propia compostura y las mismas operaciones naturales, como notaba Cicerón: “el temblor, la palidez y el estridor de los dientes son efecto del temor”. Relata Cervantes

---

<sup>15</sup> Virgilio, *Eneida*, II, 774.

con humor del pobre Sancho que, sobrecogido de espanto, no pudo refrenar las exigencias de su naturaleza corporal:

“Mas, como don Quijote tenía el sentido del olfato tan vivo como el de los oídos, y Sancho estaba tan junto y cosido con él que casi por línea recta subían los vapores hacia arriba, no se pudo escusar de que algunos no llegasen a sus narices; y, apenas hubieron llegado, cuando él fue al socorro, apretándolas entre los dos dedos; y, con tono algo gangoso, dijo:

—Paréceme, Sancho, que tienes mucho miedo.

—Sí tengo —respondió Sancho—; mas, ¿en qué lo echa de ver vuestra merced ahora más que nunca?

—En que ahora más que nunca hueles, y no a ámbar —respondió don Quijote.

—Bien podrá ser —dijo Sancho—, mas yo no tengo la culpa, sino vuestra merced, que me trae a deshoras y por estos no acostumbrados pasos” (Cervantes, *Don Quijote*).

De ahí que, bajo efecto del temor tampoco se pueda *juzgar con objetividad* para desbrozar nuestros miedos de toda su carga fantasmagórica: “El miedo que tienes —dijo don Quijote— te hace, Sancho, que ni veas ni oyas a derechas; porque uno de los efectos del miedo es turbar los sentidos y hacer que las cosas no parezcan lo que son” (Cervantes, *Don Quijote*).

El miedo también puede desembocar en *angustia y desesperación*. Algunos autores mencionan la angustia como una forma particularmente intensa de miedo; pero ésta también puede ser considerada como pasión distinta, desencadenada por el miedo. La angustia es una forma de tristeza en que “no se ve escape alguno”<sup>16</sup>. A diferencia del temor, cuyo objeto siempre reviste la nota de futuridad (aunque pueda estar muy disfrazada), en la angustia el mal es algo ya presente e invencible; de ahí que la reacción no sea escapar sino una especie de abandono derrotista que se emparenta a veces con la desesperación (a la que suele dejar paso). Dice Montaigne: “Hasta a los que recibieron buen número de heridas en algún encuentro de guerra, ensangrentados todavía, es posible hacerlos tomar las armas el día siguiente; mas los que tomaron miedo al enemigo ni siquiera osarán mirarle a la cara. Los que viven en continuo sobresalto por temer de perder sus bienes, y ser desterrados o

---

<sup>16</sup> Santo Tomás, *Suma Teológica*, I-II, 35, 8.

subyugados, están siempre sumidos en angustia profunda; ni comen ni beben con el necesario reposo, en tanto que los pobres, los desterrados y los siervos, suelen vivir alegremente. El número de gentes a quienes el miedo ha hecho ahorcarse, ahogarse y cometer otros actos de desesperación, nos enseña que es más importuno o insoportable que la misma muerte”<sup>17</sup>.

También debe atribuirse a nuestros miedos la capacidad de *convertir en realidad aquello que tememos*. Lo explica, por ejemplo, E. Lukas llamándolo “miedo anticipatorio”: “La práctica psicoterapéutica nos enseña que el miedo anticipatorio a una desgracia es capaz de atraerla de una manera u otra. El temor induce a los factores desencadenantes de crisis mentales y corporales a tener reacciones erróneas justamente cuando lo importante es reaccionar de forma serena y juiciosa”<sup>18</sup>. Así como no hay peor ciego que el que no quiere ver, también debemos reconocer que no hay peor visionario que el que quiere ver fantasmas donde no los hay; quien vive obsesionado por el miedo de volverse loco puede terminar enloqueciendo *si no controla a tiempo sus miedos*.

El miedo también *disminuye nuestra libertad y marchita la vida*. Jesucristo en la parábola de los talentos menciona la frase del servidor que no produjo ningún fruto: “tuve miedo y escondí tu talento” para no perderlo (cf. Mt 25, 25). Los otros dos servidores “arriesgaron” lo que les había sido entregado y lo hicieron fructificar, uno más y otro menos. El tercero quedó atenazado por el miedo y prefirió enterrar su talento. Para dar fruto hay que arriesgar la fama, el dinero, el tiempo, el esfuerzo; aceptar los sufrimientos que impone todo crecimiento y aventurarse al fracaso, porque la vida no nos da seguridades absolutas, ni podemos pretenderlas. Pero quien no es capaz de “atreverse”, se seca y se marchita intelectual, afectiva y volitivamente. El miedo al fracaso, al dolor, a la enfermedad, al olvido, al desarraigo, etc., es el siroco que agosta los talentos que hemos recibido. Por el miedo a la incertidumbre material futura, el joven rico se alejó triste de Jesucristo (cf. Mc 10, 17-22), y quién sabe si no caminó con el mismo abatimiento *y maldiciendo su cobardía* hasta el final de sus días. Ni fue el primero ni sería el último.

---

<sup>17</sup> Montaigne, *op. cit.*, 43.

<sup>18</sup> Lukas, E., *Libertad e identidad. Logoterapia y problemas de adicción*, Barcelona (2005), 89.

El miedo puede *esclavizar* a la persona hasta la locura. De uno de sus personajes dice el maestro del cuento de terror Edgar Allan Poe: “Vi que era un esclavo sometido a una suerte anormal de terror. «Moriré —dijo—, *tengo* que morir de esta deplorable locura. Así, así y no de otro modo me perderé. Temo los sucesos del futuro, no por sí mismos, sino por sus resultados. Me estremezco pensando en cualquier incidente, aun el más trivial, que pueda actuar sobre esta intolerable agitación. No aborrezco el peligro, como no sea por su efecto absoluto: el terror. En este desaliento, en esta lamentable condición, siento que tarde o temprano llegará el período en que deba abandonar vida y razón a un tiempo, en alguna lucha con el torvo fantasma: *el miedo*»” (Poe, *La caída de la Casa Usher*).

Pero no todos son efectos negativos, porque, como ya dijimos, no todos los miedos son malos; hay buenos miedos: los miedos naturales y proporcionados, que desatan los mecanismos de defensa de nuestra naturaleza. De estos miedos se pueden esperar buenos efectos. Así, por ejemplo, Aristóteles decía que el temor nos hace prudentes e inclinados a interpelar a los que más saben: “consultamos sobre lo grande, en lo que parece desconfiamos de nosotros mismos”. Como el mal que produce temor es difícil de vencer, buscamos el consejo para vencerlo.

## 5. Educar el buen temor

Como acabamos de decir, no todo miedo es malo. Más aún, la falta de miedo, o impavidez, es un defecto altamente peligroso, y procede de una disfunción de la prudencia. Hay un miedo prudente, es decir, regido por la prudencia. Éste es ordenado y debido, o simplemente “racional”. Nace del amor natural y ordenado hacia los bienes temporales fundamentales: la vida, la libertad, la familia, la patria, Dios. De hecho estos bienes están tutelados por los mandamientos de la ley natural; por tanto, *es necesario amarlos*. Y si todo amor genera un temor correspondiente, es natural también el temor de perder esos bienes cuando son amenazados por algún mal. La falta total de temor —*intimiditas*, en latín— implica no una valentía notable sino un defecto; una “perversión del amor”, como dice Pieper<sup>19</sup>. Porque el amor y el temor se condicio-

---

<sup>19</sup> Pieper, J., *Las virtudes fundamentales*, Madrid (1980), 197.

nan mutuamente: cuando nada se ama, nada se teme. Pero no amar nada es pecado y puede ser también enfermedad.

En realidad, no existe la impavidez absoluta, como no existe el desamor absoluto, salvo en patologías y perversiones muy agudas que anulan hasta el núcleo fundamental de toda libertad y responsabilidad humana. En general, puede haber un amor muy pervertido, pero no una falta total de amor; de la misma manera puede haber un coraje muy pervertido, pero no una total impavidez. La imagen del estoico indiferente a todas las cosas es falsa, inhumana y psicológicamente fantástica. El mismo Diablo se amó a sí mismo más que Dios, y para construir “su civilización” ha tenido que excitar el “amor sui”, el amor propio, tan alto que sea más fuerte que el “amor Dei”, el amor de Dios. Del mismo modo el Diablo *temió* perderse a sí mismo como centro de su amor, y prefirió perder a Dios y la prometida visión divina antes que dejar de centrarse en sí mismo. Y así también “su civilización terrena” está compuesta por aquellos que temen más dejar de ser ellos el centro de sus amores, que perder a Dios. Esto quiere decir que la impavidez absoluta puede existir en el plano de las patologías psicológicas como una especie de anestesia moral y psicológica, que nada mueve ni conmueve; en este sentido importa más al psiquiatra que al moralista. En cambio, en el plano estrictamente ético, la impavidez implica en realidad un desorden total del amor y del temor: se teme lo que no se debe temer y se ama lo que no se debe amar (como el suicida ama más la paz que piensa encontrar en la muerte que la vida amarga que lleva) *y se trasluce como apatía respecto de los bienes que se deben amar*.

Cuando esta *impavidez* lleva a la insensibilidad frente al dolor ajeno, a la indiferencia ante los bienes que no pueden ser indiferentes por su misma naturaleza, o es pecado o es locura.

De aquí que sea necesario *educar* en el adecuado temor.

Más aún, la Sagrada Escritura enseña que el “temor es el inicio de la sabiduría” (Prov 9, 10). Se refiere al “temor filial”, el propio de los hijos que temen ofender a su padre. Se llama *inicial*, cuando nos introduce en el camino del servicio de Dios, haciéndonos temer la separación de Dios, pero “sin dejar de tener un ojo puesto en el castigo”<sup>20</sup>; y se

---

<sup>20</sup> “Hay un temor que huye de aquel mal que se opone al bien espiritual, es decir teme al pecado o separación de Dios; éste teme incurrir en la justa venganza de Dios. De este modo,

llama *temor casto* o *perfecto* cuando su atención se dirige únicamente al bien espiritual: “Hay otro temor que de ambas partes tiene el ojo puesto solamente en el bien espiritual, porque no teme otra cosa que el separarse de Dios. Este temor es santo, y de él se dice *que permanece eternamente* (Salmo 18, 10). Así como el temor inicial es causado por el amor imperfecto, éste es causado por la caridad perfecta. Por eso dice San Juan: *la caridad perfecta desecha el temor* (1Jn 4, 18). Así, el temor inicial y el temor casto no se distinguen según el amor de caridad [como si ésta se diera en uno y no en el otro], puesto que el amor es causa de ambos, sino que por la caridad se distinguen sólo del temor de la pena, puesto que este último hace esclavos, mientras que el amor de caridad produce la libertad filial. En efecto, hace que el hombre obre voluntariamente por el honor de Dios, y esto es propio de los hijos”<sup>21</sup>.

Este temor nace de la caridad, y también puede ser un *don* infundido por el Espíritu Santo que perfecciona las virtudes teologales, en particular la esperanza.

Pero “educar el temor” exige de parte del educador una prudencia singular. El temor de las cosas que se deben temer sólo sirve como golpe inicial para inducir más tarde al amor del bien. Es como el shock eléctrico con que se trata de reanimar el corazón que se ha detenido; si el corazón no comienza a funcionar por sí mismo, el golpe eléctrico no puede repetirse indefinidamente, no puede reemplazar al trabajo autónomo del corazón; por el contrario, termina por destruir lo que todavía queda sano en él. En la educación humana ocurre otro tanto: puede producirse un sano temor, en el plano humano, a la deshonra, a la vergüenza, a la mala fama, a la ingratitud, a la miseria material, a la enfermedad, etc.; y, en el plano sobrenatural, al pecado, a la mala muerte, a la separación de Dios, al juicio divino, a la condenación eterna, etc. “Recuerda tus postrimerías y no pecarás”, dice la Escritura. San Ignacio, cuando invita a meditar en el infierno de los condenados, sugiere pedir como fruto “interno sentimiento de la pena que padecen

---

mira como objeto al bien espiritual, pero sin dejar de tener el ojo puesto en la pena. Este temor se dice inicial, porque suele darse en los hombres al inicio de su conversión. Estos temen la pena debida por los pecados pasados y temen el separarse de Dios a causa del pecado [que podrían cometer en el presente]; y esto es causado en ellos por la gracia de la caridad que les ha sido infundida. De éste se habla en el Salmo 110, 10: *El inicio de la sabiduría es el temor de Dios*” (Santo Tomás, *Comentario a la Epístola a los Romanos*, VIII, III, n° 640).

<sup>21</sup> Ibidem, n° 641.

los dañados [*condenados*], para que si del amor del Señor eterno me olvidare por mis faltas, a lo menos el temor de las penas me ayude para no venir en pecado”. Pero cuando esto no da paso, al menos a la larga, al amor auténtico por las cosas que pueden perderse por las malas acciones (el buen nombre, la amistad, la familia, la gracia, la unión con Dios o la vida eterna) terminará sirviendo de poco, y en algunos casos, podría volverse contraproducente, porque el respeto basado únicamente en miedo puede trastocarse en rencor y en odio. Sólo el amor del bien mueve constante y definitivamente la libertad de la persona en el camino correcto. Toda educación enclaustrada en el temor del castigo es contraproducente y nefasta.

## 6. Poner remedio a los miedos nocivos

Dice Irala: “Si lográsemos arrancar de la tierra la inseguridad y el temor exagerado, duplicaríamos la salud y felicidad del género humano”<sup>22</sup>.

Los hombres intentan manejar sus miedos de distintas maneras.

A veces simplemente se *niega* la realidad que provoca miedo; se hace como si no existiese. Pero quien se niega a considerar la enfermedad que lo atemoriza no elimina la enfermedad; y los hechos terminan por imponerse cruelmente, cobrándose a menudo un trágico salario.

Otros recurren a *ritos de conjuración*, tratando de contrarrestar el mal amedrentador por medio de rituales mágicos, fetiches, etc. En nuestros días, con el aumento de la superstición, de la brujería y del satanismo, esta realidad se extiende como una plaga, volviéndose a deplorables prácticas paganas. No son pocos los que pretenden “protegerse” del mal poniéndose en manos de brujos, curanderos, o mediante ritos supersticiosos caseros (amuletos, fetiches, talismanes), etc., que, a menudo, en lugar de protegerlos, abren la puerta al diablo, como señalan serios teólogos y exorcistas<sup>23</sup>.

<sup>22</sup> Irala, N., *Control cerebral y emocional*, op. cit., 225.

<sup>23</sup> Véanse, por ejemplo, las advertencias del P. Gabriel Amorth, exorcista de la diócesis de Roma, en: *Habla un exorcista*, Barcelona (2005). Amorth recuerda que es totalmente contraproducente incluso el recurso a un mago para que “deshaga” el maleficio practicado por otro brujo, incluso si el aquél se comprometiera a hacerlo por medios lícitos. En esto critica la posición de Mons. Balducci que cataloga, en este punto concreto, de “error imperdonable” (cf. p. 144).

Otra manera de encarar el miedo es a través de *mecanismos compensatorios o sobrecompensatorios*, es decir, una especie de “huida al revés”: en lugar de escapar de aquello que produce temor, paradójicamente se lo busca expresamente en conductas de riesgo. Es lo que ocurre con las personas extremistas que no saben manejar serenamente sus defectos o problemas y responden a un extremo con otro, como un péndulo. Así el tímido se vuelve exhibicionista, el pacato atrevido, el cobarde temerario. Muchas personas que realizan actividades de alto riesgo no son auténticamente valientes, ni desconocen el miedo; por el contrario, suelen estar profundamente penetradas por el miedo, y viven con ansiedad el “deber” de probarse a sí mismos que son valientes. En estos casos no tenemos un héroe sino un cobarde que quiere ocultar su miedo no sólo de los otros sino también de sí mismo; lo que se pone de manifiesto en quien se expone al peligro *imprudente* y, a menudo, *irracionalmente*. Ocurre, a veces, como ya señalaba Aristóteles, que quien obra movido por este mecanismo actúa audazmente, pero al “experimentar el peligro, siente una dificultad mayor de la que se habían figurado, y, como consecuencia, cede”; en cambio, “los [virtuosamente] fuertes, que afrontan los peligros guiados por el juicio de la razón, al principio parecen remisos, porque no acometen con pasión, sino con la debida deliberación. Pero una vez que se hallan en medio de los peligros no experimentan cosa alguna imprevista, sino que algunas veces se dan cuenta que son menores de lo que habían pensado de antemano. Y por eso son más perseverantes”<sup>24</sup>. “El temor mismo del peligro hace a veces que nos precipitemos en él, dice Lucano. El hombre valeroso es el que desafía los males cuando es preciso, o los evita cuando está en su mano”<sup>25</sup>. Por lo general quienes actúan por mecanismos compensatorios, acostumbran *excitarse* artificialmente, a menudo bebiendo en exceso o, incluso, drogándose.

Algunos autores también mencionan entre los modos de responder al miedo, la *representación estética*: la manifestación artística de los terrores del autor, intentaría delimitar y fijar la angustia que los asalta. Describir pictórica, musical o literariamente los propios miedos, no es otra cosa, en el fondo, que tratar de darles un rostro delimitado, con-

<sup>24</sup> Santo Tomás, *Suma Teológica*, I-II, 45, 4.

<sup>25</sup> “Multos in summa pericula misit uenturi timor ipse mali. Fortissimus ille est qui, promptus metuenda pati, si comminus instent, et differre potest”(Lucano, *Farsalia*, VII, 104-107).



creto; tal vez porque el miedo es una emoción a menudo confusa, vaga y general (a veces tememos pero no sabemos exactamente a qué o por qué). La estética permite de algún modo circunscribir los temores y, de paso, caricaturizarlos un poco. Tal vez así se expliquen algunas representaciones patéticas carnales en las que se mezclan demonios, símbolos y figuras siniestras con representaciones ridículas y burlescas; también ciertas manifestaciones culturales como la danza macabra (Totentanz) tan popular en los siglos XIV y XV; asimismo puede ser una explicación (no la única) de las obras de ciertos artistas como Goya, Edvard Munch, Brueghel, Piranesi, en pintura, Poe, Saki, Oliphant, Richard Middleton, M. R. James, H. P. Lovecraft, etc., en literatura. De este modo, disfrazando o caricaturizando el miedo, se pretende dominarlo, al menos a medias.

En definitiva, las actitudes frente al temor se reducen a tres: dejarlo actuar, reprimirlo o superarlo.

*Renunciar* a actuar sobre nuestros miedos equivale a dejarse arrastrar por ellos como un jinete caído es remolcado por un caballo desbocado. Cuando no trabajamos sobre nuestros miedos, estos se agrandan y engendran nuevos miedos, hasta destruir nuestra personalidad. Un hombre temeroso de todo termina siendo una persona ansiosa, dominada por fobias; su vida es controlada por sus miedos; sus temores manejan sus actos y explican lo que abandona y lo que abraza, pues deja de hacer aquello que lo avergüenza o vuelve tímido y hace todo lo contrario (callarse cuando debe hablar, esconder su cariño cuando debería demostrarlo, esconder su fe cuando tendría que dar testimonio público de ella, obrar contra su conciencia cuando es amenazado, etc.); finalmente estos comportamientos inadecuados terminan por volverse hábitos enquistados en su personalidad. Dominado por el miedo una persona puede huir abandonando a sus hijos a merced del fuego, o puede arrojararse del balcón presa del pánico, puede quedarse mudo o tartamudo, puede convertirse en esclavo de sus escrúpulos o de algún oscuro sentimiento de inferioridad.

No resulta mejor *sepultar* el miedo. Un temor se entierra o reprime cuando nos negamos a mirar de frente lo que nos atemoriza. Es común la expresión “prefiero *ni pensarlo*”, referida, por ejemplo, a la posible amenaza de una enfermedad o de un fracaso; o también “eso ni siquiera hay que *nombrarlo*” o “no quiero *hablar* de ese tema”, dicho en alu-

sión a la futura muerte o a acontecimientos muy tristes del pasado (por ejemplo, un abuso). Estas actitudes manifiestan una conducta meramente represiva de nuestros miedos. Pero al *reprimir* un miedo éste se reduplica, pues nace el miedo de “ese miedo”: miedo de revivir el miedo sufrido en tal o cual ocasión (por ejemplo, una violación padecida en la infancia) o de adelantar el miedo que podría experimentarse en el futuro (por ejemplo, en el momento de nuestra muerte). Sin embargo, es inevitable *saber que eso está allí*: en la memoria de lo pasado, o en la conjetura de lo porvenir. De ahí que no sea infrecuente que, en quienes se limitan a sepultar y reprimir sus miedos, estos reaparezcan escondidos tras síntomas diversos: tartamudeo, dolores, hipertensión arterial, tics, alergias, inclinación a la bebida, dependencias afectivas y sexuales, etc. Un miedo sepultado es como el magma volcánico que pugna por estallar y salir al exterior. A menudo se presentan en forma de pesadillas (sea como recuerdos fragmentarios, como imágenes fotográficas atormentadoras, o parapetados detrás de formas simbólicas) o en miedos encubiertos (por ejemplo, tras una extremada timidez); otras veces pueden producir una “neurosis de angustia” de origen inexplicable.

Los temores, por tanto, deben ser *solucionados* o *superados*. Limitarse a padecerlos o ignorarlos hace daño al alma. Pero “resolver” un miedo no es fácil, porque es una de las pasiones más difíciles de manejar, sin contar con que, de hecho, muchas veces no sabemos exactamente *qué es lo que tememos*. Sin exagerar las cosas, hay miedos que echan raíces en experiencias traumáticas de la infancia que no se recuerdan con toda precisión; muchos miedos, además, son fruto de una educación equivocada basada más en amenazas que en la proposición del bien.

Es indudable que algunos temores exigen un tratamiento profesional e incluso medicación. Al establecer las diferencias entre el miedo y la fobia, Enrique Rojas dice del primero: “se puede superar con esfuerzos personales, presididos por la voluntad”, y también: “muchos miedos son fisiológicos, normales, frecuentes en la vida y que se van venciendo con el tiempo”. En cambio, de la fobia señala: “para superarla es necesario un tratamiento psicológico”, “las fobias son siempre patológicas; algunas pueden vencerse al no tener el sujeto más remedio que enfrentarse a ellas, pero para superar la gran mayoría es necesaria un estrate-

gia terapéutica”<sup>26</sup>. Más adelante, al explicar su terapia de conducta de la fobia, expone el modo de “planificar el abordaje terapéutico y ayudarle al paciente a que se aproxime a ese miedo terrible de forma gradual, de tal manera que vaya aprendiendo a tolerar la ansiedad de la cercanía de aquello que le produce la fobia”<sup>27</sup>. Para esto, en ocasiones, se hace necesaria cierta medicación (ansiolíticos) que ayude a la persona a dar los primeros pasos, o por lo menos para que se deje ayudar.

Pero hay algunas cosas que están a nuestro alcance, aun sin ser especialistas.

1º Lo primero que debe intentarse es *conocer la exacta naturaleza* de nuestros miedos. Como ya hemos dicho, muchos de nuestros miedos están *reduplicados*: tenemos miedo a tal cosa y miedo a *ese miedo*; por tal motivo huimos del mismo pensamiento de ese miedo, el cual perdura nimbado de cierta nebulosa. No son muchas las personas medrosas que se animan a decir: “concretamente tengo miedo de encontrar un difunto en mi placard”, o “específicamente temo recibir esta mañana la noticia de la muerte de mi hijo”. Preferimos que nuestros temores ni siquiera tomen un perfil concreto, porque muchas veces nuestros miedos se alimentan de fondo *supersticioso* que no terminamos de arrancar de nuestro corazón. La anciana que teme recibir la mala noticia del fallecimiento de un hijo, no lo enuncia así, porque a veces teme que el mero hecho de explicitar cuál es el objeto de su miedo, *podría atraer la desgracia*. Pero en tal caso, ya estamos ante un problema de *superstición* que debe combatirse, como toda superstición, cultivando más la fe en la absoluta soberanía de Dios sobre todas las cosas. La creencia pagana en el “destino”, en la “desgracia”, en la “suerte” o en la “mala suerte”, en la “yeta” (mala suerte continua), etc. es fuente de innumerables temores que esclavizan a las personas.

Por tanto, se debe comenzar por *tomar conciencia* de nuestros miedos. ¿A qué le tengo miedo?; ¿por qué tengo miedo a *eso*?; ¿desde cuándo o a raíz de qué siento estos miedos?; ¿es racional o irracional tener ese miedo? Y lo más importante: ¿qué dice la fe cristiana sobre este miedo? En definitiva nos estamos preguntando: ¿cuáles son las *ideas subterráneas* que, como ríos que corren en las profundidades de mi subconsciencia, alimentan estas ideas falsas que, a veces, amenazan

<sup>26</sup> Rojas, E., *La ansiedad*, op. cit., 133.

<sup>27</sup> Ibidem, 141.

incluso mi fe religiosa? Debemos ser capaces de reconocer ante Dios: “Señor, tengo miedo a morir, tengo miedo a perder mis bienes, tengo miedo de perder a quienes amo, tengo miedo a mis enemigos, tengo miedo al demonio, tengo miedo al dolor y a la enfermedad, tengo miedo a la responsabilidad, tengo miedo a que los demás conozcan mis defectos, mis límites o, simplemente, a que conozcan la verdad sobre mí”. Es sabido que el miedo mientras más impreciso más se aproxima a un sentimiento angustioso; mientras más determinado, más sencillo será resolverlo.

Esto no es siempre fácil, pues, como acabo de decir, tenemos miedos cuyas causas no nos resultan plenamente conscientes. Será necesario hacerse cargo de dichas causas con un detenido examen de la propia vida; en algunos casos puede ser necesaria alguna ayuda profesional. El P. Narciso Irala menciona un ejemplo de esta influencia subconsciente: “Un párroco de Buenos Aires se sentía desazonado y con temor ante su bondadosísimo superior y ante algunos de sus mejores feligreses, pero no acertaba a saber por qué. Al sugerirle la posibilidad de que lo estuviesen causando impresiones desagradables de la infancia, tal vez olvidadas, se examinó detenidamente y por fin descubrió este hecho. A los doce años, al pasar un día junto a la taberna, un hombre gordo con un cuchillo en la mano se abalanzó hacia él gritando: ‘A este chico lo voy a matar’. Él gritó, corrió y llegó a casa temblando, y aquella noche tuvo sueños de terror. A los pocos días ingresó en el Seminario Menor y olvidó el trágico incidente. Sin embargo; todo el suceso seguía activo en la subconsciencia, causándole aquella desazón y temor. Ahora, al caer en la cuenta de que el superior y aquellos feligreses eran todos gruesos, y habían sido para él símbolos del hombre del cuchillo, se sintió completamente liberado”<sup>28</sup>. Como se ve, en este caso bastó la exploración de la memoria por el mismo interesado; otras veces no es tan fácil. La psicología tiene sus métodos para ayudar a la persona a descubrir el origen de sus miedos, aunque debemos advertir que no todos los métodos son respetuosos de la persona y pueden, en algunos casos, prestarse a equívocos graves y lamentables, como ocurre con el psicoanálisis. El hecho es que, cuando se logra determinar, aunque no sea con una certeza absoluta, el origen y las circunstancias en que se originaron esos miedos, éstos son más fáciles de superar.

---

<sup>28</sup> Irala, N., *Control cerebral y emocional*, op. cit., 227-228.

2º Si hemos sido capaces de dar ese primer paso, podremos ir más allá, *razonando* nuestros miedos y *confrontándolos* con la fe. Hemos dicho que el temor se afianza en una fantasía a menudo desbocada, y también en la razón *zarandeada por la fantasía*. El miedo se coloca en su justa medida cuando es la razón la que gobierna, pues lo que nos daña es la dimensión irracional del miedo<sup>29</sup>. Por tanto, debemos sopesar la naturaleza y densidad de aquellas cosas que nos producen miedo: ¿qué valor tiene esto? ¿en qué se fundan mis temores? ¿qué argumentos tengo para temer? Y cuando los miedos tienen una base real, debemos preguntarnos: ¿pero cuál es la dimensión correcta de lo que nos amenaza? ¿qué probabilidades hay de que esto suceda u ocurra?, etc.

Y podemos —y debemos— comprender no tan sólo la irracionalidad de nuestros miedos, sino también la irreligiosidad que muchas veces los alimenta. Podemos, entonces, ser capaces de decir:

...Señor, tengo miedo a morir, *aunque sé que el alma no muere y que no todo termina con la muerte...*, y que “*ley eterna es: hay que morir*” (Si 14, 17), y que “*los que alcancen a ser dignos de tener parte en aquel mundo y en la resurrección de entre los muertos... no pueden ya morir, porque son como ángeles, y son hijos de Dios, siendo hijos de la resurrección*” (Lc 20, 35-36);

...tengo miedo a perder mis bienes, *aunque sé que “desnudo nací y desnudo volveré al polvo de la tierra”* (Job 1, 21), y que “*todas las cosas las tengo por basura para ganar a Cristo*” (Fil 3, 8).

...tengo miedo a mis enemigos, *aunque sé que tú me dices: “no temáis a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar el alma”* (Mt 10, 28).

...Etc.

Esto, por supuesto, no desvanece inmediatamente todos los miedos; menos aun los que se han arraigado profundamente en el corazón a fuerza de ceder, durante años, a sus impulsos. Pero *arroja los primeros rayos de luz* sobre nuestros temores, y siendo éstos *razones oscuras y confusas en el alma*, la luz evapora muchos malos vahos acumulados por ellos. Podemos debilitar lo que no podemos desarraigar.

En algunos casos para poder “razonar nuestros miedos” es conveniente o incluso necesario, realizar (con la ayuda de un especialista)

---

<sup>29</sup> He tratado sobre el mecanismo de las pasiones y su consecuente educación en mi libro *Educación de los afectos*, citado más arriba.

ciertos ejercicios de “desensibilización del miedo”, por medio de una “terapia de la imaginación guiada”<sup>30</sup>. Así lo explica Rojas: “en muchas ocasiones el tratamiento de algunas fobias muy concretas puede consistir en *métodos de reducción del miedo* sencillos y relativamente fáciles de llevar a cabo o, incluso, la *terapia de la imaginación guiada*, que consiste en hacerle imaginar al paciente que está en la situación fóbica (está hablando en público, si tiene fobia a dar una charla a mucha gente; está subido en un decimoquinto piso, si tiene fobia a las alturas; está dentro de un pequeño ascensor, si tiene claustrofobia, etc.), de modo que se inunde y bañe de esa situación. El enfermo imagina escenas que van siendo sugeridas por el psicoterapeuta, incluso es bueno que el enfermo exprese verbalmente sus temores o lo que va sintiendo, estableciéndose así un diálogo entre ambos. Es una psicoterapia provocadora de ansiedad, en el curso de la cual el médico va enseñando a la otra persona a respirar mejor, a tolerar mentalmente esta aproximación fantástica, a desdramatizarla, a ir reduciendo de intensidad a nivel intelectual. De aquí podemos pasar a la *terapia de aproximación gradual*: vamos así desde la ‘desensibilización en imagen’ a la ‘desensibilización *in vivo*’, hasta llegar al ‘entrenamiento de conducta’. Es un acercamiento sucesivo entretejido de luchas, en las que el paciente avanza gracias a la presencia y a la acción del psiquiatra y de su equipo. Lo que hacemos aquí es ir erradicando la base psicológica sobre la que se asienta la fobia: *el haber practicado permanentemente conductas de evitación*. Ahora desandamos ese camino. Vamos en sentido inverso. Por eso el comienzo es siempre costoso”<sup>31</sup>.

<sup>30</sup> Esto puede hacerlo uno mismo. Así lo explica Irala: “(...) una técnica práctica para superar fobias o emociones arraigadas. Vivamos con nuestra imaginación las circunstancias que tanto nos afectan, y, al estarlas viviendo, describamos con tono de convicción el estado afectivo en que deberíamos o nos gustaría estar, o en que están las personas normales. Ese tono de seguridad, si es muy intenso, llegará a producir un sentimiento proporcionado, y podremos quedar luego liberados de la fobia” (Irala, N., *Control cerebral y emocional*, op. cit., 121).

<sup>31</sup> Rojas, E., *La ansiedad*, op. cit., 141-142 (nota 26). Irala relata un caso: “El padre Laburu nos cuenta el caso de un joven del campo que tenía pánico de la langosta o chepalí. Ver una cerca de sí y temblar, alocarse y huir, era inevitable, y hasta se hubiera arrojado por la ventana de no encontrar otra salida. El Padre le hizo imaginar que entraba una por la puerta y luego imaginarse seguro y decir con él, imitando el tono de seguridad con que le hablaba: ‘Y yo sigo sereno’. ‘La langosta se va acercando’, decía el psicólogo, y el enfermo lo repetía imaginándolo vivamente y se inmutaba; pero, al imaginarse sereno y repetir: ‘Yo sigo seguro, a mí no me importa’, se serenaba. De nuevo el Padre: ‘La langosta está junto a mí... Está en las manos del Padre’ (mandó traer una en un frasquito). ‘Está en mis manos’ (le hizo agarrar el frasquito). ‘Y yo estoy segurísimo’. Apenas repitió esto último con tono

3º El miedo lentifica las operaciones y/o paraliza; en tal sentido se reacciona contra el miedo actuando. No hay que dejarse ganar por la inacción sino obrar prudentemente.

4º Hay que trabajar los motivos de confianza. Ésta se apoya en algo o en alguien de cuya protección o fuerza nos fiamos. No se trata de apoyarse en *cualquier* motivo, porque las razones falsas terminan por fracasar y los miedos cobran, así, más fuerza. Hay que apoyarse en los verdaderos motivos para no temer, los cuales serán, en los miedos infundados, motivos racionales; pero en los miedos con fundamento, sólo pueden ser motivos sobrenaturales. Los mencionaré a continuación, al hablar de “la solución sobrenatural”.

5º Hay que adquirir y cultivar la virtud cardinal de la fortaleza<sup>32</sup>.

6º Encararlo frontalmente. Víktor Frankl escribió sobre la “intención paradójica” o “hiperintención”, es decir, aceptar que suceda lo que tememos, lo cual, aunque parezca raro, desvanece el miedo<sup>33</sup>. Siguiéndolo a este autor Elisabeth Lukas dice que “*debemos hacernos inatacables por nuestro miedo. ¿Que el miedo nos amenaza con algo terrible? ¡Vale! ¿Que se haga realidad la amenaza! ¿Qué puede pasar? Al fin y al cabo, la vida humana es finita (...) Arrebatemos a nuestro miedo su capacidad amenazadora declarándonos (hipotéticamente) conformes con lo peor que pueda suceder y así avanzaremos y haremos lo mejor de cualquier cosa que suceda*”<sup>34</sup>. En “El hombre doliente”, escribe Frankl: “Terry Orlick, profesor de psicología del deporte en la Universidad de Ottawa, recomienda asimismo la aplicación de la técnica logoterapéutica de la intención paradójica: Si tienes tanto miedo de una competición

---

de gran dominio, cuando una respiración profunda y una sonrisa franca manifestaban la completa liberación” (Irala, *Control cerebral y emocional*, op. cit., 121-122).

<sup>32</sup> Cf. Fuentes, Miguel Á., *Educación de los afectos*, op.cit., 203-207.

<sup>33</sup> Téngase en cuenta que esto en nada se parece a los mecanismos compensatorios de los que hablamos más arriba, que no se limitaban a una “intención” o trabajo subjetivo, como en este caso, sino a una exposición imprudente e irracional en forma de conductas imprudentes o improcedentes. Dice Frankl hablando de su intención paradójica: “Por irónico que parezca, de la misma forma que el miedo hace que suceda lo que uno teme, una intención obligada hace imposible lo que uno desea a la fuerza. Puede observarse esta intención excesiva, o ‘hiperintención’ como yo la denomino, especialmente en los casos de neurosis sexuales. Cuanto más intenta un hombre demostrar su potencia sexual o una mujer su capacidad para sentir el orgasmo, menos posibilidades tienen de conseguirlo. El placer es, y debe continuar siéndolo, un efecto o producto secundario, y se destruye y malogra en la medida en que se le hace un fin en sí mismo” (Frankl, Víktor, *El hombre en busca de sentido*).

<sup>34</sup> Lukas, E., *Libertad e identidad*.

importante, que pierdes dos libras de peso sudando, mira adrede de sudar tanto que pierdas cuatro. Puedo contar dos casos recientes en los que ello sirvió de ayuda a atletas que sentían mucho miedo ante competiciones importantes para ellos. Un deportista empezó a ponerse nervioso antes de su torneo. Se preguntó: ‘¿De qué tengo miedo?’ Luego se dijo a sí mismo: ‘Ahora les voy a enseñar lo miedoso que puedo llegar a estar’. Cuanto más intentaba aumentar su miedo, más desaparecía. La otra deportista tenía un gran temor ante un campeonato mundial, hasta el punto de enfermar del estómago. En vez de intentar relajarse, probó aumentar su miedo lo más posible. Y desapareció”<sup>35</sup>.

De una manera semejante, San Ignacio de Loyola enseñó a combatir nuestros miedos invitando a encarar con crudeza nuestros afectos desordenados, de los que el miedo es uno de los principales. Así, en el “Libro de los Ejercicios”, al finalizar la meditación de los “Tres binarios de hombres”, donde el santo hace que sus ejercitantes sondeen su propia voluntad, añade en nota: “Es de notar que cuando nosotros sentimos afecto o repugnancia [*es decir, temor*] contra la pobreza actual, cuando no somos indiferentes a pobreza o riqueza, mucho aprovecha para extinguir el tal afecto desordenado, pedir en los coloquios [*en nuestro diálogo personal con Dios*], aunque sea contra la carne [*es decir, contra nuestros gustos*], que el Señor le elija en pobreza actual; y que él quiere, pide y suplica [*ser elegido para esto*], mientras sea servicio y alabanza de la divina bondad”<sup>36</sup>. Indudablemente, hace falta un valor especial para pedir que nos suceda aquello que tememos, pero también sabemos que no sucederá por pedirlo a Dios, *si no es ésta su voluntad* (salvo, como dijimos más arriba, para una mente supersticiosa). Lo que sí ocurrirá es que el miedo disminuirá, llegando, incluso a desaparecer. Así lo experimentó César, al cruzar el Rubicón: *Alea jacta est!*, la suerte está echada.

---

<sup>35</sup> Frankl, V., *El hombre doliente*.

<sup>36</sup> San Ignacio de Loyola, *Ejercicios Espirituales*, n. 157.



## 7. La solución sobrenatural

“He buscado a Yahveh, y me ha respondido:  
me ha librado de todos mis temores” (Sal 34, 5).

¿Por qué tenemos miedo? A veces conocemos la respuesta, porque sabemos lo que amamos y lo que tememos y no se nos escapa cómo han nacido y cómo deberían controlarse nuestros temores. Pero hay casos en que el temor está profundamente arraigado en nuestro temperamento y es uno de los límites que nos impone nuestra naturaleza. *No estamos eximidos, ni mucho menos, de luchar contra nuestra cobardía o nuestra natural desconfianza*, pero para hacerlo serenamente también debemos ver en ellos una prueba de Dios, un aguijón de la carne que nos abofetea y humilla (cf. 2Co 12, 7), y a través del cual, por nuestra confianza en Dios y la lucha ininterrumpida contra este defecto, el poder divino quiere manifestarse en nosotros. También Jesús tuvo miedo y tuvo que luchar contra su temor, especialmente en Getsemaní: “comenzó a sentir pavor y angustia” (Mc 14, 33)<sup>37</sup>. Muchos están llamados a acompañar al Señor en esa lucha, compartiendo en sus corazones la tormenta del miedo. No están muy lejos de la realidad aquellas palabras que Bernanos pone en boca de Blanca de la Force: “al fin y al cabo, tal vez Dios me quisiera cobarde como a otras, buenas o estúpidas”<sup>38</sup>.

Por eso, los remedios indicados en el punto anterior se completan con la solución sobrenatural, que, en algunos casos es la única que funciona; o digamos mejor, *es aquella sin la cual, en algunos casos, ninguna otra funciona*. El Maestro supremo, Jesucristo, lo enseñó en un breve texto reportado por san Mateo: “No les tengáis miedo. Pues no hay nada encubierto que no haya de ser descubierto, ni oculto que no haya de saberse. Lo que yo os digo en la oscuridad, decidlo vosotros a la luz; y

---

<sup>37</sup> Santo Tomás llama a esto una “pro-pasión”: “el temor no existió en Cristo más que como pro-pasión. Y por eso se dice *que Jesús comenzó a sentir temor y angustia* (Mc 14, 33), como una pro-pasión, tal como explica Jerónimo” (*Suma Teológica*, III, 15, 7 ad 1). A diferencia de la pasión perfecta, que domina al alma, es decir, a la razón, se llama pro-pasión a la pasión que se inicia en el apetito sensitivo, pero no se propaga a otros ámbitos, es decir, no domina la razón; es una especie de “pasión imperfecta”, y de este modo fueron las pasiones de Cristo, según Santo Tomás (cf. III, 15, 4, c).

<sup>38</sup> Bernanos desarrolló hermosamente el tema del miedo en este personaje, Blanca de la Force, en su obra “Diálogos de Carmelitas” que relata, a partir de la novela “La última del cadalso” de Gertrud von Le Fort, el martirio de las Carmelitas de Compiègne.

lo que oís al oído, proclamadlo desde los terrados. Y no temáis a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar el alma; temed más bien a Aquel que puede llevar a la perdición alma y cuerpo en la gehenna. ¿No se venden dos pajarillos por un as? Pues bien, ni uno de ellos caerá en tierra sin el consentimiento de vuestro Padre. En cuanto a vosotros, hasta los cabellos de vuestra cabeza están todos contados. No temáis, pues; vosotros valéis más que muchos pajarillos. Por todo aquel que se declare por mí ante los hombres, yo también me declararé por él ante mi Padre que está en los cielos; pero a quien me niegue ante los hombres, le negaré yo también ante mi Padre que está en los cielos” (Mt 10, 26-33).

Tres veces, en ocho versículos Jesús pronuncia esta expresión de aliento: “no tengáis miedo” (vv. 26, 28 y 31). Buen conocedor de la psicología humana, el Señor sabía que sus discípulos *tenían miedo*, pues no se alienta a los valientes sino a los cobardes. Pero en ningún momento Jesús niega el peligro; más aún, sus palabras suponen que el peligro es real; sin embargo, a pesar del mismo, no debemos tener miedo. Los motivos que alega son dos: ningún peligro externo puede tocar el alma y todo está sujeto a la providencia divina.

“No pueden matar el alma”. El único que puede tocar el alma es Dios mismo, quien puede arrojar alma y cuerpo en la gehenna, es decir, en el infierno. Por tanto, el único temor legítimo es el que la tradición cristiana ha llamado “santo temor”. Pero este temor, a su vez, podemos manejarlo adecuadamente desde la fe, pues Dios no arroja a la gehenna sino a quien quiera terminar allí por toda la eternidad, puesto que nadie está obligado a pecar, y habiendo pecado, nadie está obligado a permanecer en tal estado, supuesta, en ambos casos, la gracia que Dios no niega, pues “quiere que todos los hombres se salven” (1Tim 2, 4). De ahí que, quien vive bien y quien está dispuesto a convertirse, sin mirar los costos ni dilación, nada tiene que temer en este sentido; o, al menos, su temor se reduce al temor prudencial recordado por San Pablo: “el que esté en pie, mire de no caer” (1Co 10, 12). Esta tranquilidad espiritual (y consecuentemente psíquica) depende, evidentemente, de aceptar que tenemos un alma espiritual e inmortal, verdad que, por otra parte, alcanza la sana razón filosófica. Digamos, pues, que la primera fuente de nuestra paz interior descansa sobre la serena posesión de una verdad que está a nuestro alcance, y que la revelación divina refuerza. ¡Qué distinta es la situación de quien exclama como el personaje de van der Meersch: “No creo en nada. Tengo la seguridad

de que después de la muerte no hay nada, pues nada somos. Por sobre todo, amo la vida, el vivir, puesto que sólo esto existe”<sup>39</sup>.

El segundo motivo es la providencia divina. Es cierto que nadie, fuera de nosotros mismos, puede arruinar el alma, pero pueden dañar el cuerpo e incluso causar la muerte. Aún así tenemos motivos para no temer, pues nada ni nadie puede lastimarnos si Dios no lo permite; y Él no lo permitiría si no fuese para sacar de cualquier daño, pequeño o grande, un gran bien a nosotros. Las palabras de Jesús no sólo son consoladoras sino hermosas: “¿No se venden dos pajaritos por un as?” Un “as” romano de bronce equivalía a la decimosexta parte de un denario; es decir, un valor insignificante. Y sin embargo, ni siquiera uno de esos seres por los que se paga una nadería cae en tierra sin la voluntad permisiva del Padre de los cielos. Y “¿no valéis vosotros más que uno de estos pájaros?”, añade el Señor. ¡Cuánto más cuidado tiene de nosotros! ¡Con cuánta mayor razón sus permisiones se ordenan *siempre* a nuestro bien! Y, por si no hubiéramos entendido, vuelve a hacer otra comparación: en nuestro caso Dios no sólo provee sobre nuestra vida, sino hasta del último de los *cabellos*: todos ellos están contados y cada uno cae en tierra únicamente cuando Dios lo quiere.

De aquí que tengamos la plena certeza que no moriremos ni un minuto antes ni un minuto después del momento que tenga Dios dispuesto para cada uno de nosotros. Nuestros enemigos podrán trazar planes perfectos, pero si Dios no los autoriza, no nos pueden arrancar ni un cabello. Y Dios no les dará permiso sino cuando ese cabello arrancado redunde en nuestro bien.

Recordando algunas de las cosas que dijimos en las páginas anteriores notemos dos cosas:

(a) La primera que para no temer, es necesario que los males que nos amenazan aparezcan antes nosotros tales como son (limitados al cuerpo, y sólo posibles cuando Dios los permite) e incluso más chicos: vencibles y superables por nosotros. No tememos lo que podemos superar fácilmente. Pero ¿podemos superar el dolor, la persecución, la muerte? Sí, con la gracia de Dios.

---

<sup>39</sup> Maxence van der Meersch, *Almas y cuerpos*. El personaje es el Dr. Doutreval.

(b) La segunda, que si la causa ultima del temor es el amor de lo que tememos perder (se teme la muerte porque tememos perder la vida o al ladrón porque amamos los bienes que nos puede robar) entonces hay que tener menos amor (es decir, apego) a los bienes que el enemigo nos puede quitar (riquezas, honor, tranquilidad física, fama, puestos, cargos y la misma vida) o mejor aún: amar más lo que la pérdida de estas cosas nos puede, indirectamente, acarrear. ¿Y en qué nos puede beneficiar perder estas cosas? Si las perdemos por Dios, lo que ganamos es al mismo Cristo. Así nos dice San Pablo: “todo lo tengo por basura con tal de ganar a Cristo” (Fil 3, 8); poco temía el Apóstol perder sus cosas si con esto ganaba al Señor. Y más hermosamente lo dice en la Carta a los Romanos: “¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Las tribulaciones, el hambre, la desnudez, el peligro, la espada?... En todas estas cosas vencemos por aquel que nos amó. Porque persuadido estoy que ni la muerte, ni la vida, ni los ángeles, ni los principados, ni lo presente ni lo futuro, ni las potestades, ni la altura, ni la profundidad, ni ninguna otra criatura podrá separarnos del amor de Dios manifestado en Cristo Jesús, Nuestro Señor” (Rm 8, 35. 37-39).

En definitiva, nuestro valor y nuestra audacia se fundan en que nos sabemos siempre acompañados de la mano de Dios. Ya lo dijimos: el temor nace de conocer o percibir un peligro que nos amenaza y que es más grande que nuestras fuerzas. La fe nos hace descubrir de nuestra parte la diestra de Dios: ¿qué peligro puede ser más fuerte que Ella?

“Aunque haya que pasar por un valle tenebroso,  
*no temo mal alguno,*  
*porque Tú estás conmigo.*  
*Tu vara y tu llamado son mis consuelos”* (Salmo 22).  
*“Di al Señor: Refugio mío, alcázar mío.*  
*Dios mío, confío en ti.*  
*Él te libra de la red del cazador,*  
*de la peste funesta;*  
*te cubrirá con sus plumas,*  
*bajo sus alas te refugiarás:*  
*su Brazo es escudo y armadura.*  
*No temerás el espanto nocturno,*  
*ni la flecha que vuela de día,*  
*ni la peste que se desliza en las tinieblas,*

*ni la epidemia que devasta a mediodía...  
porque hiciste del Señor tu refugio,  
tomaste al Altísimo por defensa" (Salmo 90).  
"Aunque acampe contra mi un ejército,  
no temerá mi corazón.  
Aunque se alzare la guerra contra mí,  
aun entonces estaré tranquilo...  
Porqué Él me pondrá en seguro en su tienda  
el día de la desventura,  
me tendrá a cubierto en su pabellón,  
me pondrá en lo alto sobre su Roca" (Salmo 27).*



## ÍNDICE

1. Esa pavorosa realidad .....	4
2. ¿Qué tememos? .....	9
3. La causa de nuestros miedos .....	14
4. Los efectos de nuestros miedos .....	16
5. Educar el buen temor .....	20
6. Poner remedio a los miedos nocivos .....	23
7. La solución sobrenatural .....	33

## COLECCIÓN VIRTUS

- /1 EL EXAMEN PARTICULAR DE CONCIENCIA<sup>1</sup>  
INSTRUMENTO PARA EL TRABAJO ESPIRITUAL Y PARA  
LA CORRECCIÓN DE LOS DESÓRDENES AFECTIVOS
- /2 CEGÓ SUS OJOS (JN 12,40)  
EL JUICIO PROPIO
- /3 DUC IN ALTUM!  
ESENCIA Y EDUCACIÓN DE LA MAGNANIMIDAD
- /4 DE LOBOS A CORDEROS  
EDUCACIÓN Y GRACIA
- /5 LAS IDEAS “SUBTERRANEAS” Y LA EDUCACIÓN  
PAUTAS PARA PADRES Y EDUCADORES
- /6 LA MADUREZ AFECTIVA Y SEXUAL DE  
JESÚS DE NAZARET
- /7 CRISIS DE PATERNIDAD  
EL PADRE AUSENTE
- /8 NUESTROS MIEDOS
- /9 EL PADRE REVELADO POR JESUCRISTO
- /10 EL CAMINO DEL PERDÓN



/11 LAS ADICCIONES

UNA VISIÓN ANTROPOLÓGICA

/12 NATURALEZA Y EDUCACIÓN DE LA HUMILDAD

(TRES ENSAYOS SOBRE LA HUMILDAD)

/13 LA MADUREZ DE JESUCRISTO

EL HOMBRE A LA LUZ DEL SERMÓN DE LA MONTAÑA

/14 MEDITACIONES SOBRE DIOS PADRE

/15 LA SUPERFICIALIDAD

---

<sup>1</sup> Reemplaza al original número 1 ("Miró la pequeñez de su esclava. Para una educación de la humildad") que ha pasado a formar parte del estudio más amplio "Naturaleza y educación de la humildad" (Virtus número 12).





**Se terminó de imprimir en los talleres gráficos de  
Ediciones del Verbo Encarnado**

**20 de noviembre de 2011  
Solemnidad de Cristo Rey**

**EDICIONES DEL VERBO ENCARNADO  
El Chañaral 2699 - CC 376 - (5600)  
San Rafael - Mendoza - Argentina  
Tel: (02627) 430451 [www.edicionesive.com.ar](http://www.edicionesive.com.ar)  
[ediciones@iveargentina.org](mailto:ediciones@iveargentina.org)**

